Klarer I

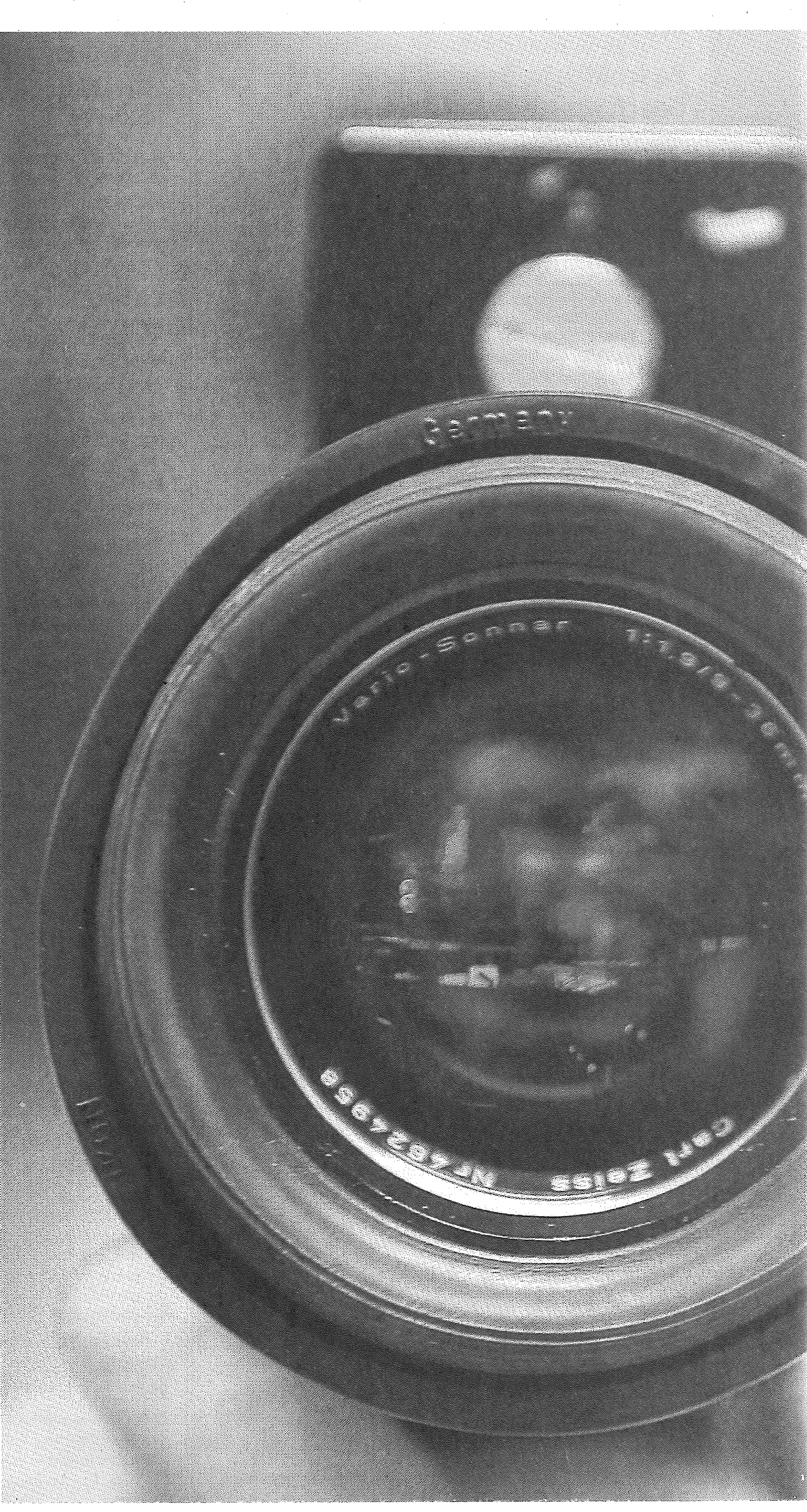
Unsere Aufmerksamkeit ist das wirksamste Instrument, das wir bes

VON CHRIS BAILEY

Ich habe schon vor einigen Jahren damit begonnen zu erforschen, wie wir nicht nur besser fokussieren, sondern auch klarer denken können. Wenngleich es schwerfällt, das zuzugeben, vor allem einem Menschen, der sich seine Brötchen als „Produktivitätsexperte" verdient, fiel mir meine eigene Ablenkbarkeit auf, die mit der wachsenden Zahl meiner technischen Geräte stetig zunahm. Nie war ich so beschäftigt und habe doch so wenig erledigt. Ich war vor Langeweile und mangelnder Stimulierung unruhig geworden und versuchte, so viel in jeden Augenblick hineinzupacken, wie nur irgend möglich. Ich wusste, dass mein Gehirn nie gut funktionierte, wenn ich versuchte, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, aber ich fühlte mich dennoch zum Multitasking gezwungen. Mit geöffnetem E-Mail-Programm und dem Smartphone neben mir zu arbeiten, war attraktiver, als zu versuchen, sich auf ein oder zwei simple Dinge zu konzentrieren.

Wenn ich von einer neuen Idee begeistert bin, bestelle ich üblicherweise Dutzende von Büchern über dieses Thema und tauche dann ganz darin ein. Fokussierung ist meine jüngste Faszination. Das beinhaltet die Fragen, wie wir am besten mit äußeren und inneren Ablenkungen umgehen, wie wir ein effektiveres Multitasking betreiben – falls möglich (das ist es), wie wir unseren inneren Schweinehund überwinden und uns auf Dinge konzentrieren, die wir gerne vor uns herschieben, und auch, wie wir geistig besser abschalten, sodass wir uns wirklich entspannen und neue Energie tanken können. Bei meiner Lektüre bin ich auf einen Berg neuer Informationen gestoßen – Ratschläge (oft widersprüchliche), die mir nicht geholfen haben, meine Arbeit und mein Leben insgesamt zu verbessern.

Dann beschäftigte ich mich mit wissenschaftlicher Forschung und arbeitete mich durch Unmengen von Studien und Dokumentationen aus vielen Jahrzehnten, die sich der Frage widmeten, wie man zu fokussieren lernt. Mit der sorgfältigen Lektüre einer jeden Studie, die ich in die Hände bekam, wurde der „Fokus"-Ordner in meinem Computer immer praller. Ich sammelte Zehntausende von Aufzeichnungen und begann, daraus die taktischen Lektionen mit dem größten Praxiswert zu destillieren. Und dann begann ich selber mit der Forschung zu experimentieren, um zu sehen, ob ich



meine Fokussierung steuern konnte.

Was ich entdeckte, veränderte nicht nur vollkommen meine Arbeitsweise, sondern meine gesamte Lebensführung. Ich begann, Fokussierung nicht mehr nur als ein Element zu betrachten, das einen Beitrag zu meiner Produktivität leistet, sondern auch als einen Faktor für mein Wohlbefinden insgesamt. Überraschenderweise lernte ich dabei, dass eine der besten Methoden zur Förderung meiner Kreativität und Produktivität darin bestand, zu lernen, wie man loslässt. Indem ich meine Gedanken wandern ließ und meine Aufmerksamkeit auf nichts Spezifisches richtete, gelang es mir besser, verschiedene verstreute Ideen miteinander zu verknüpfen und zu neuen Konzepten zu entwickeln. Außerdem stellte ich fest, dass wir heutzutage mit größeren und vielfältigeren Ablenkungen konfrontiert sind, als in der gesamten Menschheitsgeschichte. Studien zeigen, dass wir durchschnittlich nur 40 Sekunden am Computer arbeiten können, bevor wir entweder abgelenkt oder unterbrochen werden.

Es geht darum, sich wohler zu fühlen und produktiver zu werden

Wohingegen ich Multitasking einst als stimulierende Arbeitsform betrachtete, sehe ich es heute als eine Falle der ständigen Unterbrechungen. Wenn wir versuchen, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, stellen wir uns selbst ein Bein, da wir uns selber davon abhalten, irgendeine bedeutungsvolle Aufgabe zu Ende zu bringen. Und ich stellte fest, dass wir mit der intensiven Konzentration auf eine einzige wichtige Sache – die Hyperfokussierung – unsere Produktivität maximieren können. Vor allem begann ich, Aufmerksamkeit als wichtigstes Element einer gesteigerten Produktivität, Kreativität und Zufriedenheit zu betrachten – beruflich und privat. Wenn wir unsere begrenzte Aufmerksamkeit intelligent und bewusst einsetzen, fokussieren wir intensiver und denken klarer. Das ist in der heutigen Welt, in der wir so oft geistig anstrengende Wissensarbeit in einer Umgebung der Reizüberflutung und ständigen Ablenkung leisten müssen, eine unabdingbare Fähigkeit. Wenn ich eine Sache aus meinen Untersuchungen gelernt habe, dann, dass Produktivität etwas Höchstpersönliches ist. Jeder hat seine individuelle Beschaffenheit und seine eigenen Routinen, daher werden sich nicht alle Produktivitätstaktiken ohne Weiteres auf Ihr Leben anwenden lassen. Ganz zu schweigen von der Tatsache, dass Sie den einen oder anderen Ratschlag möglicherweise nicht anwenden möchten. Experimentieren Sie mit möglichst vielen Taktiken und übernehmen Sie diejenigen, die sich für Sie bewähren.

Im Fokus. *Es hilft genau auszuwählen, welchen Dingen und Vorgängen man wirklich seine A… die Zukunft im Blick haben, sondern die Gegenwart.*

Unsere Aufmerksamkeit ist das wirksamste Instrument, das wir besitzen, um leistungsfähig zu sein und ein gutes Leben zu führen. Allerdings ist unsere Konzentrationsfähigkeit auf zweierlei Weise beschränkt. Erstens ist die Zahl der Dinge, auf die wir uns gleichzeitig konzentrieren können, begrenzt. Und diese Grenze ist enger gesetzt, als man meinen könnte. Unsere Umgebung sendet zu jedem Zeitpunkt einen unaufhörlichen Strom an Informationen an unser Gehirn. Denken Sie nur an all die Geräusche, visuellen Eindrücke und anderen Informationen, die Sie in diesem Augenblick wahrnehmen, und Sie werden erkennen, dass es eine fast unbegrenzte Zahl an Dingen gibt, auf die Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken könnten. Timothy Wilson, Professor für Psychologie an der Universität von Virginia, schätzt, dass unser Gehirn jede Sekunde elf Millionen „Bits" an Informationen in Form von Sinneseindrücken aufnimmt. Doch wie viele dieser elf Millionen Bits kann unser Gehirn tatsächlich verarbeiten, und auf wie viele kann es gleichzeitig seine Aufmerksamkeit richten? Lediglich 40.

Wenn wir entscheiden, worauf wir uns konzentrieren wollen, wählen wir gezielt aus der immensen Reizüberflutung aus. Eine Unterhaltung nimmt zum Beispiel den größten Teil unserer Konzentrationsfähigkeit in Anspruch. Aus diesem Grund können wir keine zwei Unterhaltungen gleichzeitig führen. Die zweite Beschränkung unserer Aufmerksamkeit hat damit zu tun, dass wir, nachdem eine Sache unsere Aufmerksamkeit geweckt hat und damit in unser Bewusstsein gerückt ist, nur wenige Informationen in unserem Kurzzeitgedächtnis abspeichern können. Die Fähigkeit zur temporären Informationsspeicherung in unserem Gehirn ist praktisch eine Art Superfähigkeit, die uns ermöglicht, über das nachzudenken, was wir gerade tun, ob es sich um problemlösende Aufgaben handelt (zum Beispiel der Zahlenübertrag bei arithmetischen Aufgaben) oder die Planung zukünftiger Aktivitäten (zum Beispiel, sich die effektivste Übungsabfolge im Fitnessstudio zu überlegen). Ohne diesen temporären geistigen Notizblock würden wir völlig gedankenlos auf die Dinge reagieren, die um uns herum passieren. Was die Zahl von Informationen angeht, die wir im Kurzzeitgedächtnis abspeichern können, schrumpft die magische Zahl von 40 auf vier. Im Allgemeinen ist unser Leben um die Tatsache strukturiert, dass wir maximal sieben unabhängige Informationen in unserem Kurzzeitgedächtnis abspeichern können.

„Aufmerksamkeitsraum" ist der Begriff, den ich verwende, um die geistige Kapazität zu beschreiben, die uns zur Verfügung steht, um uns auf eine Sache zu konzentrieren und diese im Moment zu verarbeiten. Unser Aufmerksamkeitsraum ist das, was wir uns zu einem beliebigen Zeitpunkt bewusst machen; es ist der geistige Notizblock oder das Notizbrett, auf dem wir vorübergehend Informationen abspeichern, während sie verar-

TIPPS FÜR MEHR AUFMERKSAMKEIT

Auf das Eigentliche konzentrieren

AUSSCHALTEN
Eines der besten Dinge, die Sie für Ihre Produktivität tun können, ist, die Einstellungen auf dem Smartphone aufzurufen und für jede App die Benachrichtigungseinstellungen durchzugehen. Schalten Sie alle aus, die nicht notwendig sind. Machen Sie das Gleiche auf Ihrem Computer und Tablet, wenn Sie feststellen, dass Ihre Aufmerksamkeit ständig abschweift.

ROUTINEN NUTZEN
Viele Experten vertreten die Auffassung, dass Multitasking unmöglich ist. Das stimmt, wenn es sich um Aufgaben handelt, die ein hohes Maß an Konzentration erfordern und deswegen viel Platz im Aufmerksamkeitsraum beanspruchen. Es gilt jedoch nicht für Routinetätigkeiten; tatsächlich können wir erstaunlich gut mehrere Routinehandlungen gleichzeitig ausführen. Auf diese Weise ist Multitasking möglich, ohne die Qualität Ihrer Aktivitäten zu beeinträchtigen.

ACHTSAM SEIN
Je bewusster Sie darauf achten, was Ihren Aufmerksamkeitsraum in Anspruch nimmt, desto schneller können Sie sich wieder auf das Eigentliche konzentrieren, wenn Ihre Gedanken anfangen abzuschweifen – und das tun sie bemerkenswerte 47 Prozent der Zeit.

ufmerksamkeit schenken will. Es sollten nicht zu viele sein. Vor allem sollte man dabei nicht
Foto: Oliver Berg/dpa

beitet werden – eine Art geistiger Durchlauferhitzer. Der Aufmerksamkeitsraum ermöglicht uns, spontan Informationen zu speichern und sie gleichzeitig zu manipulieren und miteinander zu verknüpfen. Wenn wir uns entscheiden, worauf wir uns konzentrieren wollen, besetzen diese Informationen unser Kurzzeitgedächtnis, und unser Aufmerksamkeitsraum sorgt dafür, dass es aktiv bleibt, sodass wir damit weiterarbeiten können.

Gemeinsam sind unser Fokus und unser Aufmerksamkeitsraum für die meisten unserer bewussten Erfahrungen verantwortlich. Wäre unser Gehirn ein Computer, wäre unser Aufmerksamkeitsraum der RAM-Speicher. (Technisch gesehen bezeichnen Forscher diesen Raum als „Arbeitsspeicher" und die Größe dieses Raums als unsere „Arbeitsspeicherkapazität".) Angesichts des Umstands, dass dieser Raum so klein ist und nur wenige Dinge gleichzeitig speichern kann, ist es zwingend notwendig, dass wir ihn sorgsam steuern. Selbst wenn wir vor uns hin sinnieren und uns auf nichts Spezifisches konzentrieren, füllen wir unseren Aufmerksamkeitsraum. Wenn wir uns auf eine Unterhaltung konzentrieren, nimmt diese unseren gesamten Aufmerksamkeitsraum in Anspruch (zumindest wenn sie interessant ist). Kochen und dabei ein Video zu streamen, hat beides Platz im Aufmerksamkeitsraum. Wenn wir eine Erinnerung oder eine Begebenheit aus unserem Langzeitgedächtnis wachrufen (zum Beispiel den Geburtstag eines Freundes oder den Namen eines Songs), wird diese Information bei Bedarf vorübergehend in unseren Aufmerksamkeitsraum geladen. In diesem Raum befinden sich all die Dinge, derer Sie sich bewusst sind.

Eine gute Übung: sich die eigenen Gedanken bewusst zu machen

Wenn Sie sich wirklich auf den Text auf dieser Seite konzentrieren, haben Sie praktisch keinen Aufmerksamkeitsraum mehr für andere Dinge übrig. Bestenfalls können Sie beim Lesen eine Tasse Kaffee trinken, aber selbst da besteht das Risiko, dass der Kaffee kalt wird, wenn Sie zu sehr in die Lektüre vertieft sind. Während Sie lesen, arbeitet Ihr Gedächtnis intensiv, um die rohen Sinneseindrücke in Fakten, Geschichten und Lektionen zu verarbeiten, die Sie als Informationen abspeichern und verinnerlichen. Nachdem Ihre Augen die Lichtwellen registriert haben, die von den Seiten ausgesendet werden, erzeugt Ihr Gehirn Worte daraus. Diese Worte füllen vorübergehend Ihren Aufmerksamkeitsraum.

Dann beginnen Sie, die Worte zu syntaktischen Einheiten und Satzteilen zu verbinden – den grundlegenden Satzbausteinen. Und schließlich gruppiert Ihr Gehirn diese Wortkombinationen zu ganzen Konzepten, indem es Ihren Aufmerksamkeitsraum als Notizblock verwendet, damit Sie deren höhere Bedeutung erkennen können. Die Satzstruktur kann diesen Prozess beeinflussen und Ihre Lesegeschwindigkeit bremsen oder beschleunigen. Da nicht viele Datengruppen auf dieser Welt in größere als Siebenergruppen sortiert werden, ist jedes Buch so strukturiert, dass es dem begrenzten Aufmerksamkeitsraum des Lesers entspricht. Die Sätze haben eine begrenzte Länge und sind von verschiedenen Satzzeichen unterbrochen. Laut einer Studie markiert der Punkt am Ende eines Satzes die Grenze, jenseits derer unser Aufmerksamkeitsraum „nicht weiter befüllt wird. Alles, was sich bis dahin im Aufmerksamkeitsraum befindet, muss auf irgendeine Weise in komprimierter Form im Kurzzeitgedächtnis abgespeichert werden".

Was tut sich in Ihrem Aufmerksamkeitsraum jetzt in diesem Augenblick? Was geht gerade in Ihrem Kopf vor? Beanspruchen dieser Text und Ihre Gedanken darüber 100 Prozent Ihres Aufmerksamkeitsraums? Wenn ja, werden Sie es schneller und besser verarbeiten. Widmen Sie ein Drittel Ihrer Aufmerksamkeit Ihrem Smartphone, das neben Ihnen liegt? Ist ein Teil Ihres Gehirns damit beschäftigt, darüber nachzudenken, was Sie tun müssen, nachdem Sie zu Ende gelesen haben, oder sind Sie von etwas abgelenkt, das Ihnen Sorgen bereitet? Fallen Ihnen diese Dinge aus heiterem Himmel ein? Ihren geistigen Blick auf das zu lenken, was gerade Ihren Aufmerksamkeitsraum in Anspruch nimmt, kann eine interessante Übung sein, da wir selten bewusst darauf achten, was unsere Aufmerksamkeit fesselt, sondern die meiste Zeit vollkommen in das Erleben vertieft sind. Für diesen Prozess gibt es einen Begriff: Meta-Bewusstsein. Sich die eigenen Gedanken bewusst zu machen, ist eine der besten Übungen, um die eigene Aufmerksamkeit zu steuern.

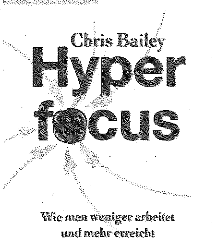
Ob Sie eine E-Mail schreiben, an einer Telefonkonferenz teilnehmen, fernsehen oder mit Ihrer Familie zu Abend essen, im

doch flüchtiger Natur: Die Sp
beträgt durchschnittlich zehn

Wie viele Dinge gleichzei
merksamkeitsraum Platz ha
von deren Komplexität ab. Ei
ges Gespräch (im Gegensatz z
läufigen Geplauder) beanspru
gesamten Aufmerksamkeitsr
Sie versuchen, zu vielen weit
Aufmerksamkeit zu schenke
runter z
das Gesp
Sie wäh
Gespräc
Smartph
sich liege
steht das
Sie sich
henden
ablenken
Nicht al
beanspru
so große
Aufmerksamkeitsraums. In u
rufs- und Privatleben gibt es
von Aufgaben: Routinetätigke
ohne großes Nachdenken er
die einen minimalen Platz i
samkeitsraum beanspruchen
plexe Aufgaben, die Sie nur
können, wenn Sie sich ganz da
trieren. Der beste Weg, um e
derung Ihrer geistigen Kapazi
meiden, ist, selektiver zu s
Zahl und Art der Dinge betrif
Ihre Aufmerksamkeit schenk
Sie auf der Fahrt nach Haus
aus, sodass Sie in Ruhe über
genen Tag nachdenken könn

Unser Gehirn kann nur wenige Dinge gleichzeitig speichern

Zu Hause können Sie de
ausschalten, damit Ihr Unter
nicht ständig versucht, die
nen aus dem Fernsehen a
und zu verarbeiten. Kleine
gen wie diese ermöglichen
Aufmerksamkeit auf die Di
ren, die Sie wirklich tun w
wir unseren Aufmerksamkei
räumen, schaffen wir geisti
ten, um bewusst zu arbeite
ben. Auf diese Weise könne
Zeit mit dem verbringen, was
wichtig und sinnvoll ist. We
merksamkeitsraum überfüllt
Sie sich überfordert. Je ge
Aufmerksamkeitsraum ist,
können Sie denken.



Der Text i
zug aus d
„Hyperfo
man weni
und mehr
von Chris
Redline V
19,99 Euro

Denken

tzen, um leistungsfähig zu sein. Wie man lernt, sich zu fokussieren



Wesentlichen verbringen Sie die Hälfte Ihrer Zeit und Aufmerksamkeit mit den Dingen, die nicht direkt vor Ihnen, sondern in der Vergangenheit liegen oder auf die Zukunft gerichtet sind. Das ist eine enorme Verschwendung von Zeit und Aufmerksamkeit. Meistens täten wir jedoch gut daran, uns auf die Gegenwart zu konzentrieren. Das ist im Wesentlichen, was gedankliche Achtsamkeit ist – darauf zu achten, was in Ihrem Gehirn vorgeht: was Sie gerade denken, fühlen, wahrnehmen. Achtsamkeit fügt der Mischung eine weitere Dimension hinzu: nicht zu beurteilen, was Sie denken. Wenn Sie sich bewusst machen, was Sie geistig beschäftigt, merken Sie, dass das bisweilen ziemlich schräges Zeug sein kann, das nicht alles der Realität entspricht – zum Beispiel negative gedankliche Selbstgespräche. Jeder erlebt das irgendwann, daher sollten Sie sich darüber nicht zu viele Gedanken machen und die Selbstgespräche nicht zu ernst nehmen.

Es hat sich gezeigt, dass wir unsere Produktivität bereits steigern können, wenn wir uns bewusst machen, was unseren Aufmerksamkeitsraum ausfüllt. Im Rahmen einer Studie wurden die Teilnehmer gebeten, einen Detektivroman zu lesen und zu versuchen, den Mord aufzuklären. In der Studie wurden die Leser, deren Gedanken unbewusst wanderten, mit den Lesern verglichen, die bewusst auf ihre Gedankengänge achteten. Die zweite Gruppe wies eine deutlich höhere Lösungsrate auf als die erste Gruppe. Tatsache ist, dass wir erheblich bessere Ergebnisse erzielen, wenn wir bewusst auf unsere Gedanken achten. Wenn Sie sich bewusst machen, was Ihnen im Kopf herumgeht – eine Übung, die erwiesenermaßen schwerfällt, wenn man sie länger als eine Minute macht –, werden Sie feststellen, dass sich der Inhalt Ihres Aufmerksamkeitsraums ständig verändert.

Dann werden Sie verstehen, dass dieser Raum ein geistiger Notizblock ist, auf dem ständig neue Gedanken, Aufgaben, Gespräche, Projekte, Tagträume, Telefonkonferenzen und andere Gegenstände unserer Aufmerksamkeit auftauchen und wieder gelöscht werden. Sie werden außerdem feststellen, dass sich Ihr Aufmerksamkeitsraum je nach Ihrer emotionalen Verfassung erweitert oder schrumpft. Die Gegenstände unserer Aufmerksamkeit verblassen so schnell, wie sie aufgetaucht sind; üblicherweise geschieht das unbewusst. Bei aller Leistungsfähigkeit, die Ihr Aufmerksamkeitsraum Ihnen verleiht, ist sein Inhalt je-

…icht zu viele sein. Vor allem sollte man dabei nicht

Foto: Oliver Berg/dpa

speichern und verinnerlichen. Nachdem Ihre Augen die Lichtwellen registriert haben, die von den Seiten ausgesendet werden, erzeugt Ihr Gehirn Worte daraus. Diese Worte füllen vorübergehend Ihren Aufmerksamkeitsraum.

Dann beginnen Sie, die Worte zu syntaktischen Einheiten und Satzteilen zu verbinden – den grundlegenden Satzbausteinen. Und schließlich gruppiert Ihr Gehirn diese Wortkombinationen zu ganzen Konzepten, indem es Ihren Aufmerksamkeitsraum als Notizblock verwendet, damit Sie deren höhere Bedeutung erkennen können. Die Satzstruktur kann diesen Prozess beeinflussen und Ihre Lesegeschwindigkeit bremsen oder beschleunigen. Da nicht viele Datengruppen auf dieser Welt in größere als Siebenergruppen sortiert werden, ist jedes Buch so strukturiert, dass es dem begrenzten Aufmerksamkeitsraum des Lesers entspricht. Die Sätze haben eine begrenzte Länge und sind von verschiedenen Satzzeichen unterbrochen. Laut einer Studie markiert der Punkt am Ende eines Satzes die Grenze, jenseits derer unser Aufmerksamkeitsraum „nicht weiter befüllt wird. Alles, was sich bis dahin im Aufmerksamkeitsraum befindet, muss auf irgendeine Weise in komprimierter Form im Kurzzeitgedächtnis abgespeichert werden“.

Was tut sich in Ihrem Aufmerksamkeitsraum jetzt in diesem Augenblick? Was geht gerade in Ihrem Kopf vor? Beanspruchen dieser Text und Ihre Gedanken darüber 100 Prozent Ihres Aufmerksamkeitsraums? Wenn ja, werden Sie es schneller und besser verarbeiten. Widmen Sie ein Drittel Ihrer Aufmerksamkeit Ihrem Smartphone, das neben Ihnen liegt? Ist ein Teil Ihres Gehirns damit beschäftigt, darüber nachzudenken, was Sie tun müssen, nachdem Sie zu Ende gelesen haben, oder sind Sie von etwas abgelenkt, das Ihnen Sorgen bereitet? Fallen Ihnen diese Dinge aus heiterem Himmel ein? Ihren geistigen Blick auf das zu lenken, was gerade Ihren Aufmerksamkeitsraum in Anspruch nimmt, kann eine interessante Übung sein, da wir selten bewusst darauf achten, was unsere Aufmerksamkeit fesselt, sondern die meiste Zeit vollkommen in das Erleben vertieft sind. Für diesen Prozess gibt es einen Begriff: Meta-Bewusstsein. Sich die eigenen Gedanken bewusst zu machen, ist eine der besten Übungen, um die eigene Aufmerksamkeit zu steuern.

Ob Sie eine E-Mail schreiben, an einer Telefonkonferenz teilnehmen, fernsehen oder mit Ihrer Familie zu Abend essen, im

doch flüchtiger Natur: Die Speicherdauer beträgt durchschnittlich zehn Sekunden.

Wie viele Dinge gleichzeitig im Aufmerksamkeitsraum Platz haben, hängt von deren Komplexität ab. Ein tiefgründiges Gespräch (im Gegensatz zu einem beiläufigen Geplauder) beansprucht fast den gesamten Aufmerksamkeitsraum. Wenn Sie versuchen, zu vielen weiteren Dingen Aufmerksamkeit zu schenken, leidet darunter zwangsläufig das Gespräch. Wenn Sie während eines Gesprächs Ihr Smartphone neben sich liegen haben, besteht das Risiko, dass Sie sich von eingehenden Nachrichten ablenken lassen. Nicht alle Aufgaben beanspruchen einen so großen Teil Ihres Aufmerksamkeitsraums. In unserem Berufs- und Privatleben gibt es zwei Arten von Aufgaben: Routinetätigkeiten, die wir ohne großes Nachdenken erledigen und die einen minimalen Platz im Aufmerksamkeitsraum beanspruchen, und komplexe Aufgaben, die Sie nur gut machen können, wenn Sie sich ganz darauf konzentrieren. Der beste Weg, um eine Überforderung Ihrer geistigen Kapazitäten zu vermeiden, ist, selektiver zu sein, was die Zahl und Art der Dinge betrifft, denen Sie Ihre Aufmerksamkeit schenken. Schalten Sie auf der Fahrt nach Hause das Radio aus, sodass Sie in Ruhe über den vergangenen Tag nachdenken können.

Unser Gehirn kann nur wenige Dinge gleichzeitig speichern

Zu Hause können Sie den Fernseher ausschalten, damit Ihr Unterbewusstsein nicht ständig versucht, die Informationen aus dem Fernsehen aufzunehmen und zu verarbeiten. Kleine Veränderungen wie diese ermöglichen Ihnen, Ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge zu wahren, die Sie wirklich tun wollen. Wenn wir unseren Aufmerksamkeitsraum aufräumen, schaffen wir geistige Kapazitäten, um bewusst zu arbeiten und zu leben. Auf diese Weise können wir mehr Zeit mit dem verbringen, was im Moment wichtig und sinnvoll ist. Wenn Ihr Aufmerksamkeitsraum überfüllt ist, fühlen Sie sich überfordert. Je geordneter Ihr Aufmerksamkeitsraum ist, desto klarer können Sie denken.

Chris Bailey
Hyper focus
Wie man weniger arbeitet und mehr erreicht

Der Text ist ein Auszug aus dem Buch „Hyperfocus. Wie man weniger arbeitet und mehr erreicht“ von Chris Bailey, Redline Verlag, 19,99 Euro